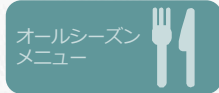


滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.11



大豆ぎらい 克服メニュー

POINT

豆腐が苦手な人でも食べやすくしました。



栄養価（1人前）

エネルギー	: 608kcal	ビタミンA	: 59 μ g
たんぱく質	: 25.6g	ビタミンB ₁	: 0.58mg
脂質	: 26.8g	ビタミンB ₂	: 0.28mg
カルシウム	: 133mg	ビタミンC	: 22mg
鉄	: 3.2mg	食物繊維	: 4.5g
		食塩相当量	: 3.4g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

近江米を使ったご飯



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています



◆ 近江米*	220g

作り方

- ① 近江米を洗い、炊飯器に移し水を入れる。
- ② 炊飯器のスイッチを押し炊飯する。

栄養価

エネルギー : 197kcal
 たんぱく質 : 3.4g
 脂質 : 0.5g
 カルシウム : 3mg
 鉄 : 0.4mg
 ビタミンA : 0µg
 ビタミンB₁ : 0.04mg
 ビタミンB₂ : 0.01mg
 ビタミンC : 0mg
 食物繊維 : 0.3g
 食塩相当量 : 0g

豆腐ハンバーグ

むずかしさ

難



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 木綿豆腐	240g
◆ 豚ひき肉*	240g
◆ たまねぎ	80g
◆ サラダ油	18g
◆ 片栗粉	20g
◆ しょうゆ	12g
◆ ポン酢しょうゆ	適量
◆ 大葉	4枚

作り方

- ① 木綿豆腐の水気を切る。たまねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を入れて熱し、①のたまねぎをきつね色になるまで炒める。皿に出して冷ましておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①の豆腐、②のたまねぎ、片栗粉、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ④ ③を楕円形に形作る
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、形を整えた④のタネを入れて中火で焼き、焼きがついたら裏に返して蓋をして4分ほど中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 大葉をしいたお皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 260kcal
たんぱく質	: 15.4g
脂質	: 17.8g
カルシウム	: 65mg
鉄	: 1.7mg
ビタミンA	: 5 μ g
ビタミンB ₁	: 0.48mg
ビタミンB ₂	: 0.17mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 0.9g

大豆とトマトのマリネ

むずかしさ

易



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ トマト	200g
◆ 水煮大豆*	120g
◆ オリーブオイル	20g
◆ レモン汁	20g
◆ 塩	2g

つくり方

- ① トマトを3cm角に切る。
- ② オリーブオイル、レモン汁、塩をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ トマト、水煮大豆を②に加えて混ぜる。
- ④ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 99kcal
たんぱく質	: 4.2g
脂質	: 7.1g
カルシウム	: 34mg
鉄	: 0.6mg
ビタミンA	: 23μg
ビタミンB ₁	: 0.03mg
ビタミンB ₂	: 0.02mg
ビタミンC	: 10mg
食物繊維	: 2.5g
食塩相当量	: 0.6g

白菜スープ

むずかしさ

易



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 白菜	200g
◆ 卵*	1個
◆ しょうゆ	24g
◆ 料理酒	24g
◆ 和風顆粒だし	2g
◆ 水	800ml
◆ 片栗粉	16g（水適量）

作り方

- ① 白菜を葉と芯に分ける。葉は食べやすい大きさに、芯は2cm幅に切る。
- ② 鍋に水と和風顆粒だしを入れ、煮立ったら白菜の芯を加え、芯が柔らかくなったら葉を入れて煮る。
- ③ しょうゆ、料理酒を加え、一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 沸騰したら溶き卵を入れる。お椀に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 52kcal
たんぱく質	: 2.6g
脂質	: 1.4g
カルシウム	: 31mg
鉄	: 0.5mg
ビタミンA	: 31μg
ビタミンB ₁	: 0.03mg
ビタミンB ₂	: 0.08mg
ビタミンC	: 10mg
食物繊維	: 0.7g
食塩相当量	: 1.9g